



用温暖的语言抚慰你
用感人的故事激励你

心灵鸡汤

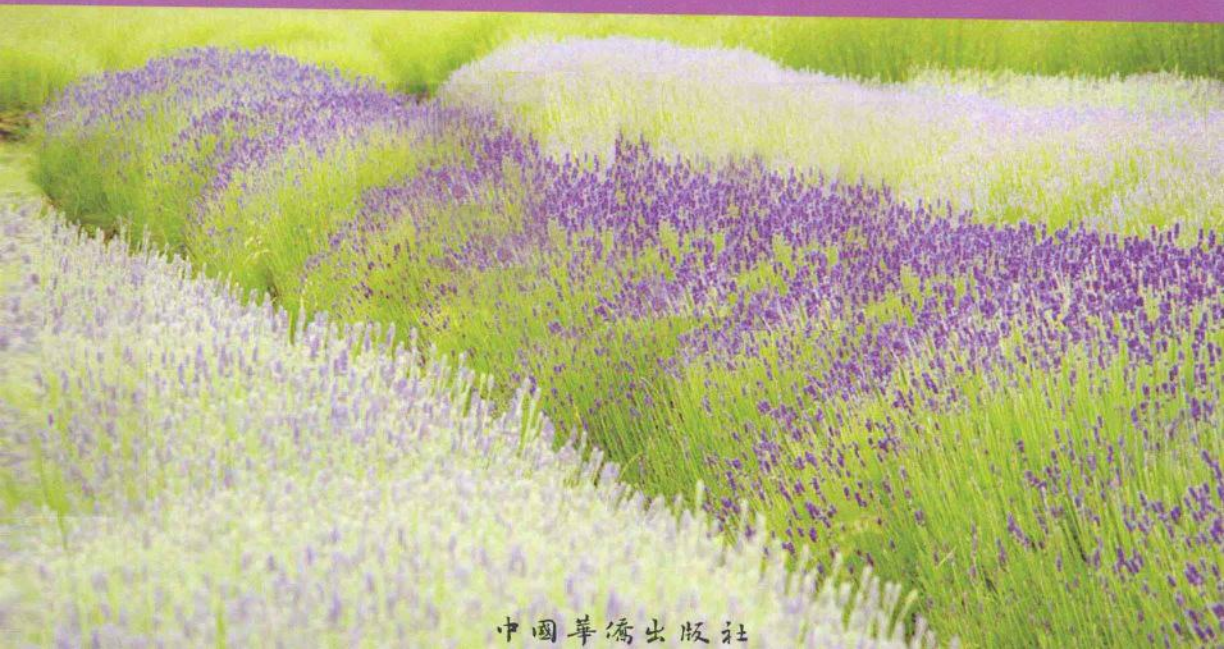
让亿万人获得幸福的心灵密码

文德◎编著

- 领悟震撼人心的生活真谛
- 收获改变一生的智慧箴言
- 激发智慧的圣典，抚慰心灵的良药

励志读物
— 经典 —
用爱滋养丰厚充盈的心灵
用心触摸多姿多彩的生命

一部成就事业、提升智慧、启迪心灵的励志经典
一部相伴一生、滋养心灵、按摩情感的心灵圣经



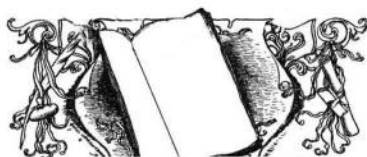
中国华侨出版社



枕边
经典

心灵鸡汤

文德 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵鸡汤/文德编著.—北京:中国华侨出版社,2013.10

ISBN 978-7-5113-4136-5

I.①心… II.①文… III.①人生哲学—通俗读物 IV.①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 236405 号

心灵鸡汤

编 著:文 德

出 版 人:方 鸣

责任编辑:茂 素

封面设计:王明贵

文字编辑:邹 蒙

图文制作:北京东方视点数据技术有限公司

经 销:新华书店

开 本:710mm×1000mm 1/16 印张:36 字数:625千字

印 刷:北京中创彩色印刷有限公司

版 次:2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5113-4136-5

定 价:29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

发 行 部:(010)58815875 传真:(010)58815857

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



在当今社会，人们的工作、生活节奏越来越快，竞争也无处不在，要想成为赢家，要在人群中脱颖而出，人们不得不竭尽所能地迎接来自很多方面的挑战，所以承受的压力也越来越大。在这样争斗不断、繁杂忙乱的生活里，人们的心灵变得疲惫且脆弱不堪。而人们在享受着日新月异的物质文明的同时，也面临着金钱、权力的魅惑，那些意志不坚定的人，在不断的攀比与盲从中，会逐渐迷失自己的本性，丧失自我，陷入人性的沼泽。

生活的繁琐芜杂，工作的重重压力，已经使我们内心的心灵之泉日渐干涸，使我们心灵的花朵日趋凋零、枯萎。我们需要滋养、灌溉心灵，拂去心灵上的蒙尘，使其重现往昔的纯净和安宁。

人心之浩瀚，正如雨果所说：“比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的心灵。”如果我们的的心灵总是被自私、贪婪、卑鄙、懒惰所笼罩，那么不管我们是富甲天下还是位高权重，我们的的心灵都不可能得到片刻的慰藉。如果我们的的心灵能不断被坚强、善良、纯真、刻苦之泉所灌溉，那么即使我们一贫如洗或是平凡普通，我们一样可以得到梦想的快乐和幸福。

在人生的旅途中，总存在着许多让人无法预料的困难和诱惑，这会挫伤我们的自信，扰乱我们的视线和心灵，也会使我们的前途变得迷雾重重、扑朔迷离。这时，我们需要放慢匆匆的脚步，重整心情，好好给心灵洗个澡，加点油，让心灵得到新的洗礼，去掉肮脏的污垢，卸掉浮躁和疲惫，得到呵护和润泽，重新焕发出生命的活力与热情。

那么，滋养、放松我们心灵的方式很复杂吗？不，它可以非常简单。

罗斯·斯图特说：“一个故事能改善与他人之关系，怡人情性，使人恍然大悟，认识到‘我们同在一片蓝天下’。一则故事可使我们沉思生存之意义；一则故事或使我们依然接受新的真理，或给我们以新的视野和方式去体察大千世界、芸芸众生。”精彩的故事可以激发人的灵感，开启人的心智和思维。而这些故事对我们生活的改变具有深远的影响。它们发自肺腑，为生活勾描蓝图，为处置日



常事务提供方法；它们提供行之有效的行为模式，提示我们具有优良素养和巨大潜力；它们使我们从浑浑噩噩中警醒，鼓励我们去实现梦想，去努力，去成就自我；它们提醒我们什么才最重要，让我们明白生活的真谛。

故事和美文具有教育意义，一则短小的文章中孕育着博大的智慧。它们可以修正错误，启迪心灵，照亮幽暗，帮助你我完成转变；亦可抚慰伤痛，为灵魂提供避难之所。这些故事和美文，就像鸡汤一样，滋润着我们的灵魂，让我们从庸庸碌碌中醒来，找到人生的正确态度、生活的正确方向。

充满爱与力量的故事能感动每一颗纯真的心灵。温馨动人、真诚深刻的生命故事，最能带给人们心灵的滋养与智慧的启发，给充满爱的心灵注入更多爱的勇气与能量，也能让缺少爱的心灵重新获得爱的滋养，变得更勇敢、更充实，体味到人生中的精彩和美好。

“心灵鸡汤”系列图书是世界公认的畅销经典，迄今为止，它已经推出数百个版本，在全球的销售量已超过1亿册，影响了数以千万计的人。作为“心灵鸡汤”系列的精华本，本书将带你体验前所未有的心灵盛宴，使你获得终身受益的人生哲理。本书收录了数百个精彩动人、发人深省的隽永故事，内容涉及心态、宽容、尊重、亲情、爱情、友谊、善良、感恩、幸福、做人、做事、挫折、成功等重大人生课题，相信它能带给无数人前所未有的心灵感动与智慧启迪。

书中有体会幸福的生活感悟、涤荡心灵的历练、战胜挫折的勇气、闪烁光辉的美德、发人深思的人生智慧，有温馨感人的爱情，有荡气回肠的亲情，有给人类带来无尽感动与启示的动物传奇……书中的故事个个启人深思。故事后附的“心灵感悟”则起到画龙点睛的作用，让人在紧张繁忙的工作和生活中可以静下心来沉淀自己、审视自己、提高自己。

通过阅读本书，将会使人活得激情满怀，爱得深沉博大；会使你更加自信地去追逐内心的憧憬与梦想。当感到痛苦、惶惑和失落时，它将给你以慰藉；在遇到打击、挫折时，它将给你以力量和智慧。毫无疑问，它会成为你的终生益友，将持续不断地为你的生活提供深刻的经验和智慧。

我们建议读者放慢阅读的速度，花点时间，沉下心来，慢慢品味每个故事，思索每个故事所蕴涵的意义。如果慢慢用心去读，你会发现每个故事都能从不同方面滋养你的心灵、头脑和灵魂。

这些故事是有力的传达手段，可以开启我们的潜能，抚慰伤痛，塑造人格，并让我们藉此茁壮成长。人们渴望这样的心灵鸡汤，品尝它只需要一点点时间，但它却会产生深远的影响。希望我们能够把每个人心中真情的火炬点燃，让心灵散发出的每一缕清香在尘世间悠悠流传，让我们的灵魂永远纯净如昔。



第一辑 心态决定命运

- 心态影响生活·····1
- 心境不同结果不同·····2
- 正确认识自己·····3
- 脚比路长·····4
- 把任何怀疑的思想驱逐掉·····5
- 坚持下去就会成功·····6
- 信念的力量·····7
- 怀有成为珍珠的信念·····9
- 选准合适的角色·····9
- 积极的心态·····11
- 进取心创造卓越·····12
- 希望让生命之树常青·····13
- 做自己的主人·····14
- 最优秀的人就是你自己·····16
- 生命需要热忱·····17
- 要克服虚荣心·····18
- 恐惧是心灵之魔·····19
- 化解怒气·····21
- 冲动会酿成大祸·····22
- 控制好自己情绪·····23
- 击好下一个球·····25
- 攀比使人生的天平倾斜·····26
- 忘记仇恨·····27

- 急于求成的恶果·····28
 热情是一笔财富·····30

第二辑 感谢生命

- 读懂生命·····32
 生命岂容虚掷·····33
 感谢生命·····34
 活着就是莫大的幸福·····34
 生命不能被透支·····35
 心灵的孔洞·····36
 生命的潜能·····37
 珍惜生命·····38
 享受生命的过程·····39
 生命在好不在长·····40
 人生的起点与终点·····40
 生命的激情·····41
 命运不相信眼泪·····43
 抓住自己的“树叶”·····44
 过好生命中的每一分钟·····45

第三辑 做事先做人

- 别拿诚信开玩笑·····47
 我们心里有眼睛·····48
 金钱换不来尊重·····49
 万千遗产敌不过一个好名声·····50
 帮助别人也是帮助自己·····52
 骨气是笔大财富·····53
 严守做人这把锁·····54
 可以贫穷，但不能失去自尊·····55
 公正让我别无选择·····56
 成熟的麦穗懂得弯腰·····57





勇敢源于信任·····	59
崇高与卑劣·····	59
守时是最大的礼貌·····	60
失误，不应该成为虚伪的借口·····	62
原则不容更改·····	63
良心的惩罚·····	64
挺起你的胸膛·····	65
没有任何借口·····	66
弱者同样需要尊重·····	67
君子当以谦逊为本·····	67

第四辑 完美人生操之在我

生命完全属于你自己·····	70
人生的5枚金币·····	72
自己就是上帝·····	73
把握自己的人生·····	74
别把命运交给别人·····	75
走自己的路·····	75
打好自己手中的牌·····	77
不过一念间·····	77
好好活着·····	78
世界的颜色由你自己决定·····	79
自己是面镜子·····	80
生命之旅由自己驾驭·····	81
改变生命的视角·····	82
别让自己成“破窗”·····	83
无法改变别人就改变自己·····	83
生命的选取在自己·····	84
为自己播种·····	85
你自己最伟大·····	86
坚持自己的价值·····	87

独一无二的你·····	88
雕花弓·····	89
一流鞋匠，二流总统·····	89
赢人先赢己·····	90
永远差一分·····	91

第五辑 走出心灵的围墙

自我解脱·····	92
心随境转·····	93
想开一点·····	94
善待自己·····	95
跳出心中的高度·····	96
点亮心中的蜡烛·····	96
远离囚禁你的塔·····	98
要生活得惬意·····	98
打破心灵的围墙·····	99
抛弃冷漠·····	100
按自己的曲子跳舞·····	101
洒脱一点过得好·····	102
生命的出口·····	104
摘掉生活的面具·····	105
保护好你的潜能·····	106
你的空间无限·····	107
坚持自己的选择·····	108
做好你自己·····	109
盲从的束缚·····	111
不要画地自限·····	111

第六辑 给你的心灵洗个澡

战争中的人性·····	113
好人与坏人·····	114





心疼的底线·····	115
生命中不能承受之重·····	116
严格要求自己·····	117
心灵的缺口·····	119
生命的征服·····	119
自私会毁了幸福·····	120
解除痛苦的紧箍咒·····	121
零善良反应·····	122
尊重别人的回报·····	124
良心是最后一面镜子·····	124
净化灵魂的污点·····	125

第七辑 阳光总在风雨后

路就在自己脚下·····	129
失败也是一次机会·····	130
给自己加油·····	132
愿望与现实之间·····	133
不拒绝命运的雕琢·····	134
给自己一个悬崖·····	135
希望之灯永不灭·····	136
别让心态老去·····	137
“不可能”的成功·····	138
找到自己的优势·····	139
永不放弃·····	140
失败时善于变通·····	141
耐得住等待，苦尽甘来·····	142
相信自己的梦想·····	143
失败时不找任何借口·····	144
经验帮你少走弯路·····	144
生命在，希望就在·····	145
换个角度看人生·····	147

像斗士一样生活·····	148
比别人更努力·····	149
再坚持一下就成功·····	150
不懈追求才能羽化成蝶·····	151
最难战胜的敌人是你自己·····	152
坚持你的信念·····	153
每个生命都从不卑微·····	154
苦难与天才·····	155
转移和排遣痛苦·····	156
89岁高龄横渡大西洋·····	157
充满希望地生活·····	158
做人生的强者·····	159
或许那也没什么大不了的·····	161
用乐观的情绪自救·····	162

第八辑 感谢折磨你的人

生命的光华在磨砺中释放·····	164
没有“不可能”·····	165
黑暗和光明只在一线间·····	166
一次突破自我的机会·····	167
生命不会贬值·····	167
笑对苦难·····	168
有勇气就能成功·····	169
苦难是成长的殿堂·····	170
用歌声燃起希望·····	171
感谢折磨你的人·····	172
麻烦是朋友·····	174
对冷遇说声感谢·····	175
对手的“呵护”·····	176
承受压力的生命·····	177
生命需要挑战·····	178





勇于为过错承担责任·····179

第九辑 别跟自己过不去

不能改变就接受·····181

别把栅栏门带上·····182

活出自己的本色·····183

学会认输·····184

人人都会犯错·····185

学会自我安慰·····186

学会说“不”·····187

原谅生活·····188

学会弯曲·····190

人生的三重境界·····191

别做金钱的奴隶·····192

不必完美·····193

第十辑 越过心灵的低谷

不碎的是意志·····195

希望永不破灭·····196

弯腰的哲学·····197

一切都能应付过去·····198

生命的滋味·····199

蚂蚁人生·····200

种一棵“烦恼树”·····201

绝望之后必轻松·····202

选择坚强地活下去·····203

独奏坚强·····204

沉浮人生·····205

方法总比困难多一个·····206

再等待3天·····207

首先将你的心跳过去·····208

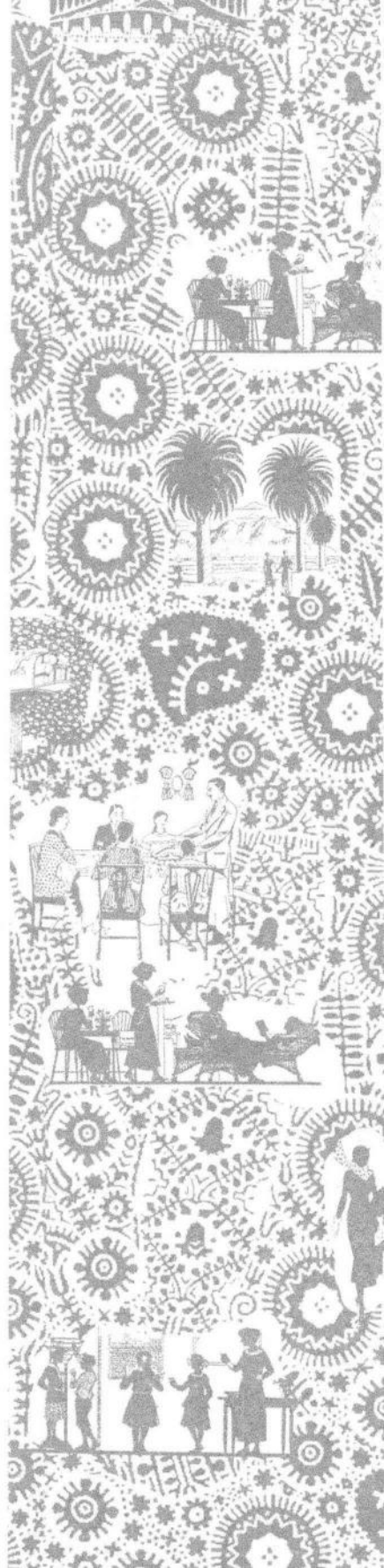
天助自助者·····209

第十一辑 趟过心灵的冰河

- 活在今天·····210
- 沙漏哲学·····211
- 忧虑不能改变现实·····212
- 忧虑是健康的大敌·····214
- 挣脱痛苦的锁链·····215
- 自卑是心灵的钉子·····216
- 别抓住自己的劣势不放·····217
- 走出过去的阴影·····219
- 怀旧情结适可而止·····220
- 信心创造奇迹·····222
- 悲观是自酿的苦酒·····223
- 内心有阳光，世界就是光明的·····225
- 孤独永远是一个人的舞蹈·····227
- 痛苦不会永远存在·····229

第十二辑 放飞美丽的心情

- 并没有人捆住你·····231
- 体验生活中美好的东西·····232
- 生活需要阳光心态·····233
- 在自我赏识中肯定自己·····234
- 热情让生命流光溢彩·····236
- 灿烂地笑对生活·····236
- 保持心情的弹性·····237
- 上帝给谁的都不会太多·····238
- 生命的化妆品·····239
- 决定心情的是心境·····240
- 弹奏乐观的心曲·····242



第十三辑 学会选择，懂得放弃

- 地图人生·····244
- 失去是一种获得·····245
- 学会放弃·····247
- 告别旧我·····248
- 把握命运的伟大力量·····249
- 善于取舍·····250
- 放弃是一种智慧·····252
- 下山的也是英雄·····253
- 学会放弃才能成功·····254
- 放下心灵的重负·····255
- 放弃是一种获得·····257
- 脚踏实地是最好的选择·····258
- 为爱而放弃·····259
- 能上架更要会下架·····260
- 关上过去的门·····262
- 人生就是选择和放弃·····263
- 生命之舟需要轻载·····264
- 清理“可能有用”·····264
- 丢掉多余的东西·····266
- 错过花，你将收获雨·····266
- 坦然面对失去·····268
- 目标应只有一个·····268
- 生活无须完美·····269
- 选择适合自己的·····270
- 有一种放弃叫勇敢·····271
- 放弃需要巨大的勇气·····272
- 放弃小利益·····273
- 放手让你更轻松·····273

第十四辑 在爱的花园里徜徉

- 爱情是什么·····276
- 直面现实，不失浪漫·····278
- 珍惜眼前人·····280
- 爱我的人还是我爱的人·····281
- 不完美也幸福·····283
- 好马也吃“回头草”·····284
- 爱其实很简单·····285
- 给爱人自由·····286
- 母爱永恒·····287
- 留一些时间给孩子·····289
- 爱情不可以握得太紧·····290
- 爱需要勇气·····291
- 不要错过爱的季节·····292
- 伟大的亲情·····293
- 不要仇恨而要爱·····294
- 当爱已成往事·····296
- 爱情在于经营·····297
- 天使之爱·····298
- 爱不一定要占有·····300
- 爱的双方是平等的·····301
- 爱是生命最好的养料·····302
- 母亲永不卑微·····303
- 与家人和睦相处·····304

第十五辑 沐浴善良的阳光

- 奉献收获爱·····306
- 及时行善·····307
- 勇敢地付出·····309
- 善行会带来好运·····310
- 给别人一点希望·····311
- 仁慈的报酬·····312





- 经受住善恶的考验·····314
给人方便即给己方便·····315
善意的谎言也是爱·····317
给予之心·····318
小善铸就大爱·····320
爱如同心圆·····321
爱心救赎心灵·····323
珍贵的同情心·····324

第十六辑 宽容豁达行天下

- 该记住的和该忘却的·····326
豁达使人宠辱不惊·····327
拥抱对手·····328
最好的消息·····329
过去的就让它过去·····329
说理只要三分·····330
自己生活，也让别人生活·····332
宽容的至高境界·····333
宽容曾经伤害过你的人·····334
宽容带来心灵的安慰·····335
宽容铺就五彩路·····336
带上宽容出发·····337
祈祷彼此相爱·····338
以德报怨·····340
宽容别人并不难·····341
生存不是为了仇恨·····342
宽容是财富·····343
不要轻易责备·····344
懂得宽恕自己·····346
以爱包容仇恨·····348
多点雅量面对嘲笑·····349
平心静气地说声“没关系”·····350

宽容是一种气度·····	351
不要太苛刻·····	353
别让仇恨的种子“遗传”·····	354
生气时绕着土地跑3圈·····	355
且咽一口气·····	357
顾及别人的感受·····	358
宽容使人忘掉仇恨·····	359

第十七辑 感恩点亮生命之灯

感恩带来幸福·····	361
感恩的心·····	362
常怀一颗感恩的心·····	363
感恩带来好运·····	364
感谢帮助你的人·····	366
感谢养育之恩·····	367
孝心是无价之宝·····	368
表达感恩之心·····	369
为老师干杯·····	370
真心感激带来好人缘·····	371
施比受更有福·····	372
感谢对手·····	374
做人要知恩图报·····	375
感谢生活·····	376
最后一关·····	378

第十八辑 平常心做卓越事

享受诗意人生·····	380
净土在心中·····	381
拥有一颗平常心·····	382
寻找精神上的寄托·····	383
不知是福·····	384

